ODIHNĂ, DAR NU PENTRU TOATĂ LUMEA ATLETISMULUI!

Acente

Final de stagiune atletică 1977. După încheierea întrecerilor din „Cupa României", unicul concurs oficial din calendarul de concursuri ale acestui an, atleții fruntași au intrat vacanță. De fapt, prin vacanță nu se înțelege ! — un repaus complet, ci o pauză absolut necesară pentru efectuarea de diferite tratamente și cure balneare, pentru o refacere generală și redinamizarea „bateriilor" cu energia tremuricioasă reluării, cu forțe sporite, a activității de pregătire a anului ce vine. În tot acest timp, pregătirea nu trebuie uitată nici un moment (volumul și intensitatea sa fiind desigur mai mici), astfel ca la reluarea propriu-zisă a antrenamentelor nivelul general de dezvoltare a diferitelor calități fizice să nu fie prea mult diminuat. Reacest lucru ne aducem în discuție această idee, care este o lege de bază a antrenamentului modern în sportul de performanță, pentru că antrenamentului modern în sportul de performanță, pentru că nu în toate cazurile ea a devenit. Intr-adevăr, o... lege ! Incălcarea principiilor are consecințe directe asupra activității viitoare a adepților respectivi și explică, în mare măsură, faptul că rezultatele acestora, și din păcate nu sint puțini, nu cresc la măsura dorită !

Dar această perioadă de odihnă activă recomandată atleților fruntași, destul de solicitați în timpul sezonului de concursuri, nu trebuie, în nici un caz, extinsă la toate ești aloanele, așa cum, de fapt, se întîmplă. În această perioadă de timp — fapt ales că și vremea este favorabilă — trebuie să aibă loc o activitate efervescentă, căci acum se pot realiza, în condiții bune, diferite aziuni de selecție (mai ales în cadru școlilor !) Toți aceștia pot fi organizate tot felul de competiții, indeosebi de alergări (cros, semimaraton, ștafete), cu caracter selectiv. Cluburile sportive școlare, ca și celelalte cluburi sportive cu secții de atletism, au o nevoie continuă de tineri talenți pentru asigurarea performanței de mîine, care este cîștigată cel mai bine acestia dacă nu încă, în inceput de an școlar ? Din păcate, foarte mulți copii și fac aceste selecții, antrenorii și profesorii din cluburile sportive, nu realizează, la începutul